

烦谁

不要烦自己

王慧军：著



快乐心性

快乐就是一种感觉

一种心性

一种生活的态度和习惯

“心理自疗快餐”
丛书

华文出版社



· 心理自疗快餐 ·

烦谁不要烦自己

—— 快乐心性

王慧军 / 著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

烦谁不要烦自己:快乐心性/王慧军著.-北京:华文出版社,
2002.12

ISBN 7-5075-1418-8

I.烦… II.王… III.个人-修养-通俗读物
IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第098347号

华文出版社出版

(邮编100800 北京市西城区府右街135号)

网址:<http://www.hwcs.com>

电子信箱:webmaster@hwcs.com

电话(010)83086853 (010)83086663

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

850×1168 32开本 10.375印张 234千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

*

印数:0001—8000册

定价:20.00元

前言

人类社会迈入21世纪,经济全球化势不可当,市场经济大潮汹涌澎湃,生存竞争更加激烈,生活节奏日益加快,给人们的工作、交往和日常生活都带来极大冲击。下岗、失业、商品住房、成人教育、医疗改革、保险……这些在十几年前还令人陌生的字眼,如今与我们的日常生活如影相随。恋爱迷茫、婚姻困惑、官场失意、事业受挫、交往无助、考试焦虑、发财无望、运气不佳……现实生活中各种各样的心理问题正改变着人们几十年一成不变的生活模式。经济发展,拉开了人们经济收入和生活质量的差距,社会变迁改变了亲朋好友之间融洽和谐的社会关系。在参与交往与竞争的过程中,人们的心理及观念上感到诸多困惑与焦虑。

当今社会,不少人感到心理压力,并觉得难以解脱,觉得无助和无奈。在生存竞争的压力下,家庭结构和社会人际关系的不断变革,人们的心理健康问题也随之变得普遍和严重,也越来越受到社会的广泛关注。

据资料显示,世界范围内心理疾病患病率和心理障碍发病率正同步上升。2002年世界卫生组织统计,全球目前至少有10%的人存在各种心理问题。国内有关统计资料也显示,我国的心理疾病总患病率正以每年0.3%的累计数上升,心理疾病患病率已升至15.49%,心理障碍发生率已超过5%,其中儿童和青少年心理障碍发生率竟高达13%~19%。抽样调查表明,全国综合性医院内科门诊接诊的病人中,属心理卫生的约占18%,心理健康热线受理的各



类心理危机电话中,焦虑抑郁情绪的占29.5%,失恋和爱情挫折占19.9%,婚姻和家庭矛盾占13.1%,人际关系和社会适应困难占10.6%,健康和疾病咨询占8.8%,性问题占6.5%。上述问题如不能得到及时纠正或处理,有可能严重影响人们的心理发展和社会适应能力的提高,甚至导致精神疾病。

随着城市建设的发展,人们生活方式和社会环境变化加快,由此而产生的与社会因素相关的心理疾病,正引起全社会的关注。关心人们的心理健康,尽快治愈各种类型的“心病”,培养现代人健全的人格,是摆在我们面前的重要课题。“关注心理健康,建筑美好人生”是我们每个人的责任和义务。当前在我国,一些迷信活动的盛行,正是从反面说明:在科学指导下,解决心理问题,实现心理健康,是一个需要全民高度关注和重视的重大社会问题。

茫茫人海,芸芸众生,在复杂多变的人生道路上,怎样把握人生真谛,使人生过得更充实、更完美?现代社会,生活节奏不断加快,在自我激励、奋力拼搏、各种苦恼和困惑也愈来愈多的现实世界中,怎样保持健康的心态和愉快的心境?

“心理自疗快餐”丛书力求揭示现实生活中各种心理问题形成和发展的原因;探讨在新世纪人们如何实现自助,增强自身的心理适应能力,更好地生存与发展,同时提供一些行之有效的心理测试和心理治疗的方法。衷心希望能够帮助您在追求幸福生活的道路上,克服各种心理障碍,完善美好人生!

CONTENTS

一、你活得快乐吗

- 1.你为什么总是不快乐 / 2
- 2.你是不是总喜欢自寻烦恼 / 5
- 3.你是不是总有些嫉妒别人 / 8
- 4.你时常感到自卑吗 / 11
- 5.你时常有挫折感吗 / 13
- 6.你为什么总感到紧张 / 16
- 7.你为什么总厌烦自己呢 / 18
- 8.你能远离忧郁症吗 / 21
- 9.你为什么总有消极的想法 / 24
- 10.你经常孤独寂寞吗 / 27
- 11.你害怕失眠吗 / 29
- 12.你经常自谴自怨吗 / 32

二、快乐是什么

- 1.快乐是推动人生的力量 / 36
- 2.快乐是一种情绪的体验 / 39
- 3.快乐是一种心理感觉 / 41
- 4.快乐是一种不懈的追求 / 44
- 5.快乐是美好人生的催化剂 / 46
- 6.快乐是一种生活的态度和习惯 / 49
- 7.快乐和痛苦是邻居 / 51
- 8.快乐的秘诀是行动 / 53



CONTENTS

三、快乐之本

1. 自尊:保持气节和骨气 / 57
2. 自信:寻找自卑的心理代偿 / 60
3. 自持:学会控制自己的情绪 / 62
4. 自强:竞争不同情失败者 / 65
5. 自知:建立恰当的“抱负水平” / 68
6. 自主:不做他人的“心理奴隶” / 70
7. 自爱:在挫折中升华自己 / 73
8. 自量:不追求完美无缺 / 76
9. 自省:发挥自己就是成功 / 78
10. 自娱:宣泄心理紧张和疲劳 / 80
11. 自乐:轻松体验每一天 / 83
12. 自卫:来点快乐精神胜利法 / 85

四、快乐生活

1. 现代人为什么感到生活压力太大 / 90
2. 健美的体魄有利于生活愉快 / 92
3. 用点“酸葡萄机制”去摘“甜葡萄” / 95
4. 勇于面对生活中的得失选择 / 97
5. 有序的生活创造成功和快乐 / 100
6. 私欲和贪婪是快乐的大敌 / 104
7. 在物质生活上提倡知足常乐 / 106
8. 生活总朝具有勇气的人微笑 / 109
9. 快乐的生活并非要很多钱 / 112

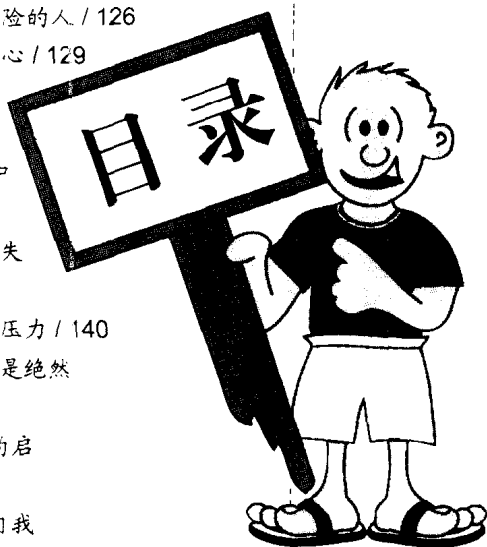


CONTENTS

10. 失业说不定是你新生活的转机 / 115
11. 爱让你变得美丽和快乐 / 117
12. 你是你的家庭幸福、快乐的建设者 / 120

五、快乐工作

1. 进取的人生每天都是新的 / 124
2. 机遇只眷顾那些敢于搏击风险的人 / 126
3. 好胜心的快乐来自你的上进心 / 129
4. 自我的评价比别人的评价更有意义 / 132
5. 成功者都是从“失败训练”中走出来的 / 134
6. 你越是焦虑失败你就越接近失败 / 137
7. 为什么女强人会面对更多的压力 / 140
8. “屡战屡败”与“屡败屡战”是绝然不同的心态 / 143
9. 米卢的“快乐足球”给我们的启示 / 146
10. 消极的自我预言只会阻碍自我实现 / 148
11. 不要被设想出的困难而“自我挫败” / 151
12. 在人生的旅途上让你的行囊再轻些 / 153



CONTENTS

六、快乐交际

1. 开朗活泼,培养合群的性格 / 157
2. 尊重相互利益的交往更真诚、更持久 / 159
3. 宽容他人就是善待自己 / 162
4. 良好的人际关系来自主动交往 / 165
5. 你想让别人怎样待你? / 168
6. 从帮助别人中寻找自己的快乐 / 171
7. 试着写下你发怒的笔记 / 174
8. 有人听你的倾诉是一种幸运 / 177
9. 在人生的话剧里演好你的角色 / 179
10. “移情”有术,更难得真情无价 / 183
11. 赏识他连他自己也没有发现的优点 / 186
12. 不苛求别人,也不自以为是 / 189



七、快乐学习

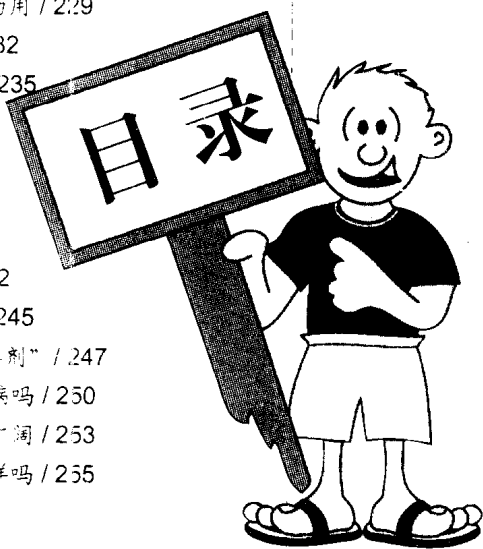
1. 不爱学习的消极心理令人忧虑 / 194
2. “减负”未见得就学习轻松 / 196
3. 鼓励好学不如培养乐学 / 199
4. 克服恐惧心理,在游戏中学习 / 202
5. 利用条件刺激,培养学习兴趣 / 204
6. 科学的方法使记忆成为一种快乐 / 206
7. 学习的习惯使学习成为需要和乐趣 / 209
8. 聪明就是大脑两半球的融合使用 / 211
9. 丰富的想像力为创造插上翅膀 / 214

CONTENTS

10. 享受网络学习的快乐和充实 / 217
11. 清除信息垃圾, 执著使人乐观 / 219
12. 谨防考试的过分兴奋和紧张 / 222

八、追求快乐的方法

1. 同样的分数给人的感觉如此不同 / 226
2. 音乐消除烦恼紧张的奇妙功用 / 229
3. 多一些适合自己的运动 / 232
4. 美食疗法从饮食禁忌开始 / 235
5. 我们是为休闲而忙碌地工作 / 237
6. 用色彩的美装扮有色彩的生活 / 240
7. 国外正流行想像放松法 / 242
8. 在平凡中寻求快乐和美好 / 245
9. 面对不烦心, 笑是“精神消毒剂” / 247
10. 你相信把面粉当药剂能治病吗 / 250
11. 让你的心胸像大自然一样广阔 / 253
12. 看黑白电视如同看彩电一样吗 / 255



九、心理咨询

1. 什么时候请个心理医生 / 259
2. 当代人一种美妙的精神按摩 / 262
3. 治疗“心病”的“心药”是什么 / 265
4. 恋爱热线助你理性把握微妙情感 / 267
5. 性心理热线和你悄悄讨论羞于公开的问题 / 270
6. 妇女热线解开你心中的

CONTENTS

疑惑 / 273

7 青少年心理热线是青少年的朋友 / 276

8 老年人热线关注老人的心理保健 / 279

9 职业心理热线聚焦职业变态心理 / 281

10. 医院咨询直面心理健康的头号杀手 / 284

11. 下岗失业热线为你排忧解难 / 288

12. 扭转人生困境的能力法则 / 291

十、快乐心理自测

1. 测量一下你的情绪是否健康 / 296

2. 问问自己对目前工作满意吗 / 299

3. 你了解自己适合做什么工作吗 / 303

4. 你觉得你自己善于交际吗 / 305

5. 你感觉你的人缘怎么样 / 307

6. 你与人相处的能力怎么样 / 311

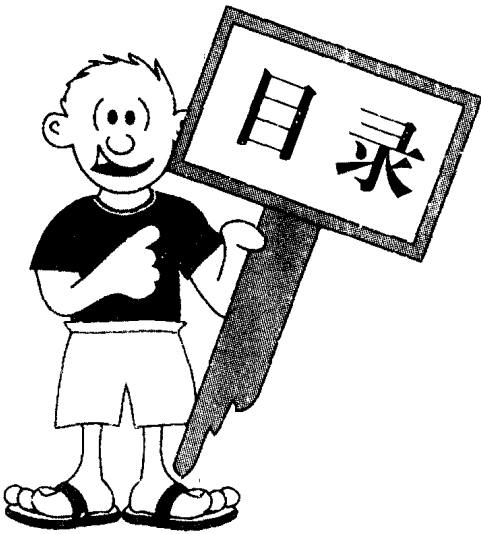
7. 你是否清楚你的创造力如何 / 312

8. 你的精神和心理状态正常吗 / 314

9. 你是否知道别人对你的看法 / 316

10. 测试一下你的处事能力如何 / 318

11. 你未必明白你自己对婚姻的态度 / 320



你活得快乐吗

你是不是每天总有些消极的念头、莫名的烦恼？是不是经常被一些孤独感、紧张感、挫折感困扰着？你为什么总有多多自贵自怨，而看别人又横竖不顺眼……你是否明白，你内心的感觉正是改变你自己的力量。





I. 你为什么总是不快乐

现代人终日忙忙碌碌，正遭受到一种慢性的（甚至是终身的）、低度沮丧情绪的困扰，其中女性约为男性的两倍。患者根本不知道快乐是什么滋味，因为他们患了“忧郁症”。典型病人大多是三十几岁到四十几岁的妇女。但流行病学家也指出，年轻人，甚至是儿童，患忧郁症的人正在增加。

人为什么会感到不快乐呢？

每个人偶尔都会有心情郁结的时候。40%的人说，他们每年平均有5—10天心情很不好，朋友们见到了大概会说：“怎么回事？这两天你看起来好像怪怪的。”有人将它与感冒相提并论，认为是一件稀松平常的事，不值得大惊小怪。

忧郁症病人心情沮丧程度虽然不很严重，却日复一日地持续下去。心情上的不开朗，表现在外的往往是容易疲劳或感到心疼气痛，他们倾向于悲观、哀愁、情绪化、内疚感及忧伤等。他们常常觉得生活乏味无聊，感到无助和无望，如果遇上了可喜之事，也会认为是侥幸，若遇到不好的事则立刻怪自己。他们虽然可以如常生活，却遭受精神的折磨，享受不到生活上的乐趣与亲人间的亲密情感，也不会善解人意。通常他们在工作上的表现优于玩乐。但他们并不能从工作中体会到快乐，相反他们常常是通过拼命地工作，来驱赶心中的忧郁。

忧郁症的人更常常因为悲观和缺乏自信，而影响潜能的发挥。他们虽然有工作，却不能更上一层楼，虽然结了婚，却不很美满。因为绝大多数的人对心情沮丧者，起初都抱着同情和



支持的态度，可是由于病人一再地表现忧伤，结果同情和支持就慢慢变成厌恶和逃避，终于使病人更孤独。

心情忧郁是一个很重大的心理卫生问题，过去一向将这种病人视为“天生性格忧郁”。今天，心理健康专家相信，心情忧郁和大部分沮丧者一样，是外来压力加上本身体质所引起，这些病人颇有神经讯号传递素不平衡的倾向。神经讯号传递素是一种化学物质，管理脑部电波讯息的传送，当这个系统功能失常，便导致正常的感觉和正常的思考能力丧失。如今许多研究发现，不少心情忧郁者和他们的亲戚，都有严重沮丧的发作记录，而且似乎从未真正复原过。急性沮丧病人，在一年之内复原的约 85%，其中的 5% 在 3 年后心情仍开朗不起来。

研究人员最感困惑的是，过去认为孩子不可能有真正的沮丧情绪，如今这类情况日渐增多。他们认为可能是父母亡故或离异等巨痛引起的。这些孩子在经过一段时间后大都可以痊愈。可是也有些儿童没有明显理由，也不知道从什么时候开始，便有了忧郁的倾向。

造成这种后果的原因很大程度上是由于人的认知模式和认知系统出了问题，当这两者出现问题后，轻者使人陷入情绪困扰之中，重者导致多种心理疾病甚至自杀。

凡·高是世界级的画家，是公认的出类拔萃的绘画天才，他的一幅画现在可以卖到几千万美元。然而，他生前对自己、对生活都缺乏正确的认知。他因为失恋，因为他的画当时不能得到恰当的评价，就认为前途渺茫，陷入悲观绝望之中，后来发展成精神错乱，他吞食颜料、煤油、割自己的耳朵，甚至对自己开了一枪，结束了年仅 37 岁的生命。俄国诗人叶塞宁，写诗很有天赋，22 岁就已经成名了，但 30 岁就自杀了。原因就在于他对生活的认知存在着严重的偏差，他对自己的评价是





“走过的路是这样短，犯下的错误却是这样多。”

在现实生活中，人的不快乐很多都是由不合理的认知引起的。有时，初看起来，不容易发现不合理信念是什么，但只要深入分析一下就可以发现。现在让我们一起分析一个实际的案例：

一位男青年，很有作为，是某公司的副经理，他因与女友分手而陷入深深的苦恼中。近一个月来，食欲很差，几乎天天失眠，常感到头晕、头痛，浑身疲倦无力，睡到半夜时常出虚汗，白天无论做什么工作都提不起精神，为此已受到经理的多次批评。他的心情很烦闷，总想发脾气，总想报复女友，让她没有好下场，有时找不到发泄对象就狠打自己一顿。下面是心理医生发问，由他作答的对话：

“你很爱你的女朋友吗？”

“是的。”

“她也很爱你吗？”

“不像我爱她那样深，不过以前还勉强过得去。”

“她要离开你，你为什么很苦恼甚至恨她呢？”

“因为我爱她，可她一点情义都不讲，太没良心了。”

“在认识她之前有别的女孩子喜欢你吗？”

“有，不只一个。”

“为什么没有与其中的一个建立恋爱关系？”

“因为我不喜欢她们。”

“她们喜欢你，你为什么不喜欢她们呢？”

“感情是复杂的，我不能勉强自己。”

“这是不是说你有权选择的权利？”

“是的。”

“每个人都有选择的权利吗？”

“应该都有。”



“包括你的女朋友吗？”

“当然包括。”

“那为什么她行使这个权利你又很恨她呢？”

“因为她忘恩负义。”

“她的做法与你拒绝喜欢你的女孩子有本质的区别吗？”

“没有。”

“那为什么你能做而她不能做呢？”

……（答不上来了）

通过分析我们可以清楚地看到，不合理的理念导致了他的不快活。为什么你爱她，她就一定要爱你呢？思想总是这样走极端，你还能快乐吗？

2. 你是不是总喜欢自寻烦恼

现代人有时会自寻烦恼，这是为什么呢？美国心理学家曾提出四点假设：①自寻烦恼是人的本性。人并不完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因多半是内生自取的，很少是外因造成的。②人有思考能力，但思考自身问题时，则多表现出损己害己的倾向。对与自己密切相关的事，往往做过多的无谓思考，这是困扰自己的主要原因。③不需要有事实根据，单凭想像就可以形成信念，这是人区别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想像力太丰富，就会使人陷入越想越苦恼的困境之中。④人有自毁倾向，同时也有自救能力，合理情绪疗法可以通过转化前者来帮助发展后者。

每个人既有理性的一面，又有非理性的一面。人生来都具





有以理性信念对抗非理性信念的潜能，但又常为非理性信念所干扰。也就是说，每个人都拥有不同程度的不合理信念，只不过有心理障碍的人所持有的不合理信念更多、更严重而已，由此可见，不合理的思维导致了心理上的苦恼。我们所能感觉到的世界只是整个世界的极不完整的一小部分，由这一小部分所得出的观念时常是不正确的，但人们又往往把这些不正确的东西当作生活真理，结果使人陷入了本不该有的苦恼之中。

有一个和尚，每次坐禅都感到有一个大蜘蛛干扰他，他想赶走它但总是办不到，这使他很烦恼。师父闻知此事，让他在坐禅前先预备一只笔，等蜘蛛来时就在它身上画个记号，以便知道它来自哪里。和尚照办了。等他坐禅完毕，一看原来记号画在了自己的肚皮上。这个故事告诉我们，烦恼就来自于我们自己。

在我国民间曾流传这样一个故事：有位老太太有两个女儿，女儿都出嫁了。大女儿家开伞店，小女儿家开洗衣店。老太太天天为女儿忧愁，为什么呢？在雨天，她担心小女儿洗的衣服晒不干；在晴天，担心大女儿的雨伞卖不出去。总之，她天天都有忧愁的事。后来，一个人跟她说：“老人家，您福气啊。下雨天，您大女儿家的雨伞生意兴隆；大晴天，您小女儿家生意好做。对您来说，哪一天都是好日子。”老太太转念一想，不禁眉开眼笑了。

我们在生活中几乎都有这样的体会：同样的事件作用于不同的人身上往往会引出不同的行为反应。为什么会出现这样的情形呢？原因就在于在刺激与反应之间存在着一个重要的因素，那就是认知。由认知对刺激做出解释和评价，从而人为地给刺激赋予了意义，再由这种意义引出了相应的行为反应。

为了更容易理解这个道理，先以离婚为例作个分析。